Seilgasse

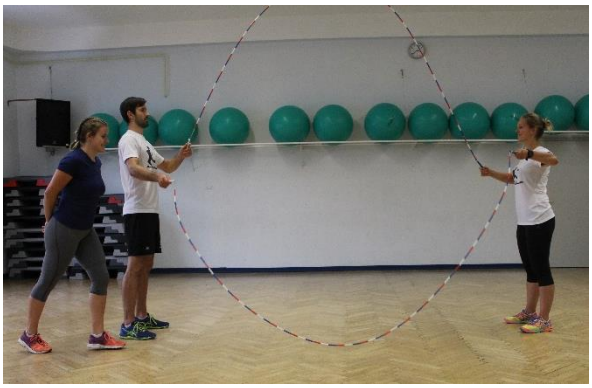
ERKLÄRUNG:

Der Springer startet direkt neben dem Schwinger. Gezählt wird auf das Seil, welches sich auf der Seite des Springers befindet. Ready-Set-Go! Der Springer macht einen großen Schritt in Richtung der Seile und springt dann in die Mitte der Seilgasse. Nach zwei Sprüngen im Seil verlässt er das Seil mit einem Sprung und einem großen Schritt.

TIPP:

Unbedingt darauf achten, dass die Springer diagonal durch die Seilgasse springen und diese erst beim anderen Schwinger wieder verlassen. Bereits bei der Vorübung das Anzählen üben. Ready-Set-Go-Schirtt-Sprung!

Ein- und Ausgang



Schwingen

ERKLÄRUNG:

Die Seile werden zuerst straff mit kleinen Kreisen angeschwungen und dann gehen die Schwinger näher zueinander, sodass die Seile den Boden berühren. Die Schwinger drehen die Seile abwechselnd nach innen in gleichmäßigen Kreisen. Die Ellenbogen werden hoch gehalten und die Schwungbewegung entsteht durch die Bewegung der Unterarme. Die Hände gehen immer in Richtung Nasenspitze und dann in Richtung Bauchnabel.

TIPP:

Zuerst mit kurzen Seilen zu zweit das Schwingen üben. Die Orientierung an Nasenspitze-Bauchnabel zunächst übertrieben durchführen, damit die Arme nicht über die Körpermitte reichen!